



Séance gratuite "Initiation YOGA"

Mardi 29 avril 2025 à 8h00 ou à 9h30

à la salle J. Poisson à Nibelle

Vous pouvez venir à 8h00 ou à 9h30 selon votre choix.

La séance dure 1h15.

Venir avec un tapis de sol.

Vous serez accueillis par le professeur
et les bénévoles de l'association.

- S'assouplir
- Fortifier son dos
- Renforcer ses articulations
- Améliorer sa posture et son équilibre tout en développant sa force
- Respirer mieux
- Améliorer sa concentration
- Devenir plus zen

Pour toute information complémentaire :

contact@nibelleloisirsrencontres.fr

Retrouvez une présentation détaillée des activités sur notre site internet
<https://nibelleloisirsrencontres.fr/> dans la rubrique « Les activités »